



【LINE登録について】 最新情報、講座連絡などお伝えしています。2次元コードよりご登録をお願いします。

曜	No.	講座名	時間	会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火	1	ママヨガ	9:50 ~ 10:50	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①		12:26	9:23	14:28	25	8	13:27	10:24	8:22	12:26	9	9
水	2	産後引き締めベリーダンス	10:30 ~ 11:30	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②			3	1	5	2	7	4	2		3	3
水	3	ベビークラス	10:30 ~ 11:00	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②		20	17	15	19	16	21	18	16			
水	4	ママ(&マタニティ)フィット	11:20 ~ 11:50	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②		20	17	15	19	16	21	18	16			
水	5	ママピクス	12:00 ~ 12:40	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②		20	17	15	19	16	21	18	16			
水	6	背中スッキリ筋膜リリース	9:30 ~ 10:10	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①		13	10:24	8:22		9	14	11:25	9:23	13:27	10:24	10:24
水	7	絵本・紙芝居の読み聞かせ	10:40 ~ 11:00	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②		13:27	24	8:22	26	9	14	11:25	9:23	13	24	10:24
水	8	親子ふれあいスキンシップ体操	11:00 ~ 11:40	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②		13:27	24	8:22	26	9	14	11:25	9:23	13	24	10:24
水	12	子どもの初めてバレエ	17:10 ~ 17:55	市民体育館附属 トレーニング室 トレ②		13:27	10:24	8:22	26	9	14	11:25	9:23	13:27	10:24	10
月	46	シニアのための ちよこっこと社交ダンス	9:30 ~ 10:30	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①	20:27	18	1:29	6	3	7	5:19	2:16	21	18	1:15	1:15
月	47	シニアのための元気ダンス ～重謡唱歌にのってマンボ・チャチャ～	9:30 ~ 10:30	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①		11:25	8:22	13:27	24:31	28	26	9:30	14	25	8:22	29
月	48	筋トレエクササイズ ～引き締め燃やして整える～	9:30 ~ 10:30	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②			15			14			7			8
月	49	引き締めタオル体操 ～全身の凝り、痛み、歪み調整～	10:45 ~ 11:45	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②			15			14			7			8
月	50	全身スッキリ！ スローフロー&チェアヨガ	9:30 ~ 10:30	市民体育館附属 会議室 第3会議室	20	18	1:15	6	3	7	5:19	2:16	7:21	18	1:15	1:15
月	51	リラックスフローヨガ	10:50 ~ 11:50	市民体育館附属 会議室 第3会議室	20	18	1:15	6	3	7	5:19	2:16	7:21	18	1:15	1:15
月	52	気軽に健康3B体操	10:40 ~ 12:00	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①	20:27	11:18:25	1:8:22:29	6:13:27	3:24:31	7:28	5:19:26	2:9:16:30	14:21	18:25	1:8:15:22	1:15:29
月	53	ウェープリングストレッチ&ヨガ	13:30 ~ 14:30	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①	20	18	1:15	6	3	7	5:19	2:16	7:21	18	1:15	1:15
月	54	マジックサークルピラティス	13:30 ~ 14:30	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①	27	11:25	8:22	13:27	24:31	28	26	9:30	14	25	8:22	29
月	55	スポーツウエルネス吹矢	13:30 ~ 15:00	市民体育館附属 会議室 第3会議室	20	18	15		24		19	16	21	18	15	15
月	58	古武術～体の負担を減らす、日常生活、スポーツ、介護に応用～	19:00 ~ 20:30	市民体育館附属 会議室 第3会議室		11	1	6	3	7	5	2	7		1	1
月	59	引き締めポティーエクササイズ	19:40 ~ 20:40	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②	20	18	1:15	6	3	7	5:19	2:16	7:21	18	1:15	1:15
月	60	体幹トレーニング	19:40 ~ 20:40	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①②	27	11:25	8:22	13:27	24	14:28	26	9	14	25	8:22	8:29
火	62	癒しのヨーガセラピー① ～心身の調和を図る優しいヨーガ～	9:30 ~ 10:40	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①	21	19	2:16	7:21	4:18	15:29	20	17	1	19	2:16	2:16
火	63	癒しのヨーガセラピー② ～心身の調和を図る優しいヨーガ～	10:50 ~ 12:00	市民体育館附属 トレーニング室 トレ①	21	19	2:16	7:21	4:18	15:29	20	17	1	19	2:16	2:16